

## Checkliste Hausgeburt

- 1 Pckg. Babyvlieswindeln oder Hygienewindeln (Endloswindeln), Damenbinden für den Wochenfluß.
- dünne Plastikfolie für das ganze Bett, bei Geburtsbeginn zwischen 2 Laken spannen
- alte Laken und Handtücher für den Boden, evtl. Plastikplane
- 1 großen Müllsack
- 1 Eimer, 2 Schüsseln
- 1 Thermoskanne mit heißem Wasser
- viele (5-10) Waschlappen
- 2 Geschirrtücher
- Uhr oder Wecker mit korrekter Zeit zur Geburtszeitbestimmung
- 2 hüf lange bequeme Hemden oder T-Shirts, warme Socken
- große Wärmflasche oder Kirschkernsäckchen
- Eiswürfel oder Gefrier Elemente im Gefrierfach bereithalten
- Fieberthermometer
- Lampe zum Nähen (falls nötig), Verlängerungskabel
- Heizgerät (Radiator oder Heizlüfter oder Infrarotlampe)
- Für die Frau zur Stärkung: Geburtssuppe, Tee, Traubenzucker, Honig, evtl. Fruchtsaft in Eiswürfelform, Obst
- 3 Moltontücher und 4 Mullwindeln für das Kind zum Zudecken
- Tee flasche und Teesauger ,Größe 1, ausgekocht, Fenchelsamen (1 Teelöffel auf ½ Liter Wasser, 3-5 Minuten sprudelnd kochen, abseihen, fertig)
- Babybadewanne
- zur Babypflege kaltgepresstes Pflanzenöl (Olive, Mandel, Jojoba, Sonnenblume, Sesam, Distel)
- Kleidung:
  - Unterhemdchen, langärmelig, Wolle-Seide oder Baumwolle
  - Jäckchen oder Pullover, Wolle oder Baumwolle
  - 2 Paar Söckchen dünn und dick
  - Windeln, Stoff oder Plastik
  - Strampelhose, evtl. Wollsäckchen
  - Mützchen
  - Babydecke, Wolle oder Baumwolle evtl. Schaffell

→ Bitte alles griffbereit an einem Platz aufbewahren, z.B. in Wäschekorb oder Babybadewanne

- Geburtssuppe kochen und einfrieren
- Plazentaschale töpfern
- Kliniktasche packen (eine Garnitur fürs Kind , Nachthemd, Handtuch, Waschzeug, Hausschuhe)
- Mutterpaß bereitlegen
- Papiere:
  - Stammbuch oder Heiratsurkunde, Geburtsurkunde bei unverheirateten, Vaterschaftsaneignung
  - Anträge für Kindergeld, Erziehungsgeld, Haushaltshilfe

→ **Die Telefonliste ausfüllen und gut sichtbar am Telefon berätlegen**

*Es ist sehr wichtig, sich bereits jetzt um eine erholsame Wochenbettszeit zu kümmern:  
Vorräte anlegen, Kinderbetreuung organisieren, Haushaltshilfe beschaffen*